

Orientering er som en god film

Det er spændende!

Det er uforudsigeligt!

Og du bliver nemt helt opslugt!

Det er en oplevelse for dig selv og for familien, klubkammeraterne, vennerne eller kollegerne.

Så der er noget om snakken!

- Sundt, sjov og sejt!

- Motion for hjerte og hjerne!

- Fra rolling til olding!

Sundt

Smukt

Sjovt

forbi!

Kom

find vej i ...



Find vej i Danmark!

Alle kan prøve orientering.

På www.findveji.dk finder du en række sjove udfordringer fordelt i hele landet.

Print selv et kort – og så af sted!

Prøv et medlemskab helt gratis!

Du kan få mere at vide her:

Aabenraa:

Finn Hove

tlf. 30 86 30 46,

e-mail: finn.hove@live.dk

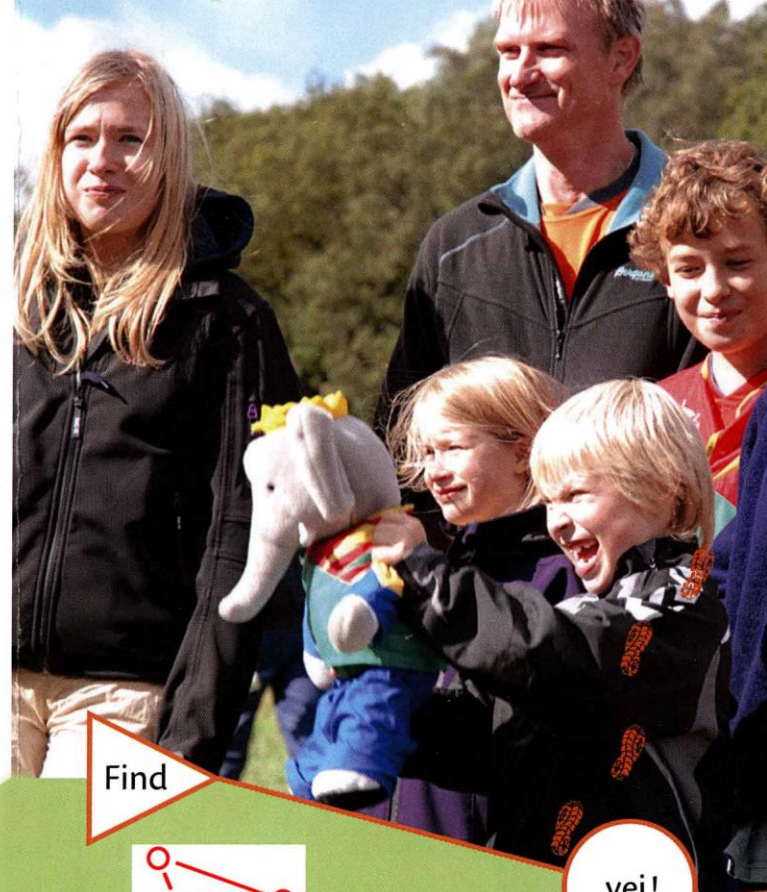
Sønderborg:

Hanne Ljungberg,

tlf. 74 42 14 02

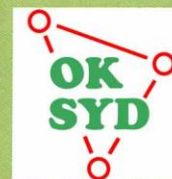
e-mail: lju21@stofanet.dk

På internettet: www.oksyd.dk



Find

vej!



OK Syd Orienteringsløb i grænseegnen

Friluftsliv og sjov motion!



Dansk Orienterings-Forbund



Mange tilbud til dig

Du har prøvet eller hørt om orientering og vil gerne prøve mere!

Uanset om du vil løbe, vandre eller gå stavgang, har OK Syd mange gode tilbud til dig.

Du får masser af natur, frisk luft, store smil og motion hos os!



Vi tilbyder blandt andet:

- › Den ideelle familieidræt. Børn, unge og voksne deltager sammen i de samme arrangementer, men på baner af længde og sværhedsgrad, der passer til alder og erfaring.
- › Introduktion til orientering i et tempo, der passer dig.
- › Et godt klubfællesskab.
- › Et ugentligt træningsløb året rundt i dit eget tempo og den sværhedsgrad, der passer dig
- › Træning af børn, unge og voksne på samme tid..
- › Et team af klubmedlemmer tager imod dig og svarer pp alle spørgsmål.
- › Muligheden for at løbe - eller gå - alene eller sammen med andre, f.eks. familien,
- › 2-3 årlige søndagsture med klubben til stævner i Syddanmark

Værd at vide

Inden du melder dig ind, kan du prøve træningsløbene gratis i en måneds tid. Som medlem er deltagelse i træningsløb og 2-3 årlige klubture til stævner gratis.

Alle unge nybegyndere følges i starten med deres forældre eller en voksen løber. Alle voksne nybegyndere får det samme tilbud.

Du kan bruge almindeligt løbetøj.

Det er billigt, men så kan vi heller ikke tilbyde hverken maskinstøj, høj musik eller garanti for tørvejr.

Det

er

let

at

gå

til

